



Ēdienkarte

No **21-nov.-23**Līdz **24-nov.-23**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	7,6	23,7	2,7	268
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	3,0	7,0	66
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Kakao biežais ķīselis	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,7	3,9	26,7	162
Piens	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,2	2,8	6,3	67
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			26,0	37,3	110,0	905

Tresdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - rīsu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,1	19,7	168
Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	20,0	2,6	252
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			29,2	32,9	93,1	836

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	290 gr. (+/- 10%)	11,8	17,3	25,8	327
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	9,0	0,8	91
Marinēts gurķis		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,2	7,8	21,8	175
Upēņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,0	54
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			20,5	34,8	90,1	801

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163	
Teftelis	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7,3	11,2	19,9	219	
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154	
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	95	
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			24,6	29,6	102,3	812	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100,4	134,5	395,5	3354

Sastādīja _____

Apstiprinu _____